

# 高校体育教学中体育保健问题的探讨

郭琼珠\* 李 杨\*\*

**摘 要** 采用问卷调查法,访谈法,对我省部份高校大学生的体育保健知识和能力进行调查研究。结果表明,我省普通高校学生获取体育保健知识的途径少,缺乏体育保健知识和能力,造成运动损伤量大。指出我省普通高校体育教学在体育保健方面存在许多问题,并提出改进措施。

**关键词** 体育保健 知识和能力 预防运动损伤

## 前言

随着全民健身运动在高校的不断推广,深化,大学生的健身意识逐渐加强。在课余时间,愈来愈多的大学生积极主动地参与各项体育锻炼和运动竞赛。然而在体育运动中,学生发生运动损伤的事例却有增无减,给锻炼者造成精神上 and 肉体上的痛苦,不仅不能达到健身、娱乐的目的,且挫伤了参加者的积极性。本文通过对我省三所高校600名大学生进行问卷调查和对我省15所大专院校的体育保健方面教学情况的调查和访谈,并对问卷调查进行筛选,选出545份有效卷进行数理统计。调查结果显示我省高校体育教学在体育保健方面存在许多问题,主要表现在以下几个方面。

### 1 获得体育保健知识的途径少、态度不积极

调查中发现,许多大学生对体育保健知识的重要性认识不足,态度不积极。在问及学习和掌握体育保健知识,对体育锻炼是否有帮助时,有63.4%的人认为很有帮助和有帮助,进一步分析发现,这部份人有40.3%在体育运动中曾发生过不同程度的运动损伤,喜欢阅读和学习体育保健知识刊物的大学生也只占45.41%。另外,大学生掌握体育保健知识的途径主要是通过体育课和阅读报刊杂志的保健知识方面的文章,分别为56.96%和39.10%。由此可见,大学生掌握保健知识的途径也是比较单一的,态度不积极。此外,我们在对我省15所大专院校的调查访谈中了解到,各大专院校对体育理论课的教学内容的安排要求不同。有8所学校把体育保健指定为体

育理论课中的教学内容之一。教师在体育实践课中,大都能有计划地结合所学习的项目,介绍一些练习方法和手段,但是,在体育保健方面则没有引起足够的重视,只有15.6%的教师能结合课的内容、有计划地传授体育保健知识,而多数教师(68.41%)只是根据课中出现突发运动损伤事例,适时进行一些讲解。显然,高校体育理论课时少,内容多,较不重视体育保健的讲授,教师也存在着体育部有要求就教,没要求就不教,在实践课中也较少结合课的内容传授保健知识。

### 2 缺乏对必要的体育保健知识的了解

这突出表现在对准备活动的认识上存在着严重偏差。调查中发现,54.50%的大学生认为做准备活动有必要甚至很有必要,但是在实践锻炼中只有18.35%的学生有做准备活动。绝大多数学生在体育锻炼时很少甚至基本上不做准备活动。其中女生在体育锻炼时不做准备活动的要比男生高出8个百分点。大学生对准备活动的认识偏差主要在于:①对准备活动意义认识不足,不懂得人体生理变化的规律,认为可做可不做,占63.67%。②准备活动知识欠缺,不懂得怎样做好准备活动,占76.14%。尤其不了解行之有效适宜于锻炼项目的专项准备活动,占79.1%。③锻炼时间不足,匆促进行,干脆不做准备活动,占17.98%。

### 3 对运动损伤和运动生理的反应的处置能力欠缺

调查显示,三种常见运动损伤中,懂得正确处理

\* 厦门大学体育部 361005  
\*\* 三明教师进修学院

肌肉拉伤的占 40%;懂得正确处理韧带扭伤的占 46.71%;对于骨折的处理(包括正确护送)占 8.42%。在突然发生运动损伤时,许多学生显得束手无策,不能有效地减少伤患范围及程度,有的甚至采取错误的措施,如处理韧带扭伤时,就有 42.89%的学生表示可用摩来处理,这样做反而会加重伤患程度。大学生对常见的运动生理反应的知识与处置也存在较大的偏差。主要表现在以下两方面:①不明原因,不懂处置。如对于运动性昏厥,有 55.35%的人不知道引起昏厥的原因,有 19.64%学生认为应当扶患者继续一段距离,由于措施不对,不但延缓恢复,有时还将加剧反应。②不明原因,略懂处置。如对于肌肉痉挛,多数学生(53.20%)虽然不甚明了原因,但有 71.58%学生懂得对痉挛部位的肌肉做牵引。

#### 4 运动损伤的发生量大

调查结查表明:大学生因参加体育活动而受到不同程度损伤的比例较高,占被调查学生的 53.3%,在这些受过损伤的学生中,仅有 12%的学生是在体育课中不慎受伤的;而占 41.39%学生是在课外体育锻炼中所致,受伤的主要原因有:①缺乏准备活动或准备活动不充分,不合理;②运动过于剧烈,超过身体素质能力;③动作粗野或违反规则等。特别是男生在运动中受伤率比女生高出 19 个百分点。主要原因在于男女生之间兴趣不同,男生倾向于对抗性、力量性和刺激性较强的项目。在课外锻炼中,经常进行球类比赛,竞争激烈,身体直接接触而产生碰撞,稍有不慎就会出现伤害。而女生则注重于柔韧性、协调性和趣味性较强的项目,她们大多数参与身体非直接对抗的锻炼项目,因此,出现运动伤害的事例低于男生。

根据以上调查分析,可以发现,由于体育保健教学的不足,严重影响了大学生体育锻炼的兴趣和积极性,妨碍了他们体育技能的提高,甚至部份学生造成对体育锻炼的厌倦和恐惧心理。因此,有必要采取以下的几积极的措施。

第一,增加体育保健理论课时,加大宣传教育力度。

我国高校体育教学长期存在着“重实践,轻理论”的现象,体育理论课时少,仅占体育课总学的 12%。而世界上一些经济发达的国家都十分重视对学生进行体育理论的传授,占总学时的 20%以上。由于体育理论课时少,体育保健理论教学课、教学内容的比重就更少了。另外,在实践课中,许多教师也存

在着重技术技能的传授,不重视对学生体育保健知识与能力的培养。因此,应增加高校体育理论课时,加大体育保健理论知识在体育理论课中的比重。同时应通过各种渠道,如专题讲座,体育保健图片展,体育保健知识竞赛,在校刊开设体育保健知识专栏等,有系统、有计划、有目的的进行普及教育。

#### 第二,加强对准备活动与能力的培养

准备活动是体育保健的一个重要内容,由于学生准备活动不够合理不充分,不但直接影响到锻炼效果,还造成不必要的运动损伤。特别是在一些女生中,视 800 米为畏途,成绩提高较慢。这与她们在锻炼时缺乏充分的准备活动,身体无法承担较大的运动负荷,生理反应又较激烈不无关系。因此,教师在课内不仅应将准备活动组织得科学合理,活泼有趣。还应该结合课的内容、运动项目特点有计划有目的地教育、培养学生掌握一般性准备活动和专门性准备活动的知识和能力,使学生能将课内所学的准备活动知识和技能运用到课外的自我锻炼中。

#### 第三,加强运动生理反应处置能力的培养

及时有效地处置运动生理反应,能减轻运动生理反应的程度,减轻痛苦,预防并发症,并为生理反应的恢复创造条件。我们在调查中发现,学生对有些运动生理反应的原因是了解的,懂得处置的。如对于极点与第二次呼吸,有 67%的学生懂得产生生理现象的原因,有 22%的学生懂得在出现极点后,适当减慢速度,注意加深呼吸坚持下去。学生能了解与正处置这种生理反应,主要来源于体育课,教师在中长跑教学、测验中,都会对这个生理现象预先说明,提出要求甚至再三强调,促使学生对此有比较正确的认识与处置。在实践课教学中,教师应结合教学内容,简明扼要地简介运动中几种常见的生理反应的原因、症状、处置和预防。使学生在体育锻炼中,能对其运动生理反应进行诊断和采取相应的有效措施,以达到锻炼身体的效果。

#### 第四,加强预防运动损伤知识和能力的培养

调查显示,体育运动中受伤人数占总体的 53.39%,说明大学生掌握预防运动损伤的知识和能力较差,对安全锻炼身体意识不强。因此,要加强对预防运动损伤意识的教育,对不同运动项目的医务监督的内容与方法,须结合教材内容,特点或突发损伤案例,有意识的传授预防损伤知识及处置方法,培养学生对运动损伤的处置能力。